

# **WAAROM AFVALLEN NIET WIL LUKKEN**

**24 VAAK VOORKOMENDE OORZAKEN**



**JE HEBT JE BESLUIT GENOMEN, JE WILT EEN PAAR KILO AFVALLEN. DUS JE GAAT GEZONDER ETEN EN MEER BEWEGEN. ALS JE NIETS AFVALT TERWIJL JE ZO JE BEST DOET ID ENORM FRUSTREREND! DE KANS IS DANGROOT DAT ÉÉN OF MEER VAN DE ONDERSTAANDE REDENEN OP JOU VAN TOEPASSING**

- **1. WATER DRINKEN IS ESSENTIEEL TIJDENS HET AFVALLEN**

EEN HALF UURTJE VÓÓR DE MAALTIJD WATER DRINKEN HELPT JE VOEDING VERTEREN. HET VERSNELT DE STOFWISSELING EN HELPT AFVALSTOFFEN AFVOEREN. DRINK LIEVER NIET TIJDENS HET ETEN. JE VERDUNT HET MAAGZUUR WAARDOOR JE DE STOFWISSELING JUIST REMT. VERVANG WATER NIET VOOR EEN ANDER DRANKJE. HET WATER GEEFT TEVENS EEN VERZADIGD GEVOEL WAARDOOR JE MINDER ZULT ETEN.

- **2. JE SLAAPT NIET VOLDOENDE**

EEN GOEDE NACHTRUST IS VAN GROOT BELANG OM OVERTOLLIGE KILO'S KWIJT TE RAKEN. SLAAPTEKORT STIMULEERT DE HORMONEN DIE EETLUST OPWEKKEN. HET ZORGT ERVOOR DAT JE GEEN CONTROLE MEER OVER JE EETBUIEN HEBT! DOOR VOLDOENDE SLAAP HEB JE MEER ENERGIE WAARDOOR JE OVERDAG MEER ZULT BEWEGEN.

- TIJDENS SLAAP HERSTEL JE. GEDURENDE DE DAG WORDEN STRUCTUREN AFGEBROKEN EN AFVALSTOFFEN GEPRODUCEERD. 'S NACHTS BOUW JE DEZE STRUCTUREN WEER OP EN RUIM JE AFVALSTOFFEN OP. SLAAP IS HET BELANGRIJKSTE, EN MEEST VERGETEN, ANTI-VEROUDERINGSMEDICIJN.
- SLAAP ZORGT ERVOOR DAT ALLE LICHAAMSPROCESSEN IN RITME LOPEN. WANT RITME IS DE BASIS VAN GEZONDHEID. EEN GEBREK AAN SLAAP VERSTOORT BEPAALDE RITMES, WAARONDER JE HORMOONHUISHOUDING. MELATONINE HOORT 'S NACHTS HOOG TE ZIJN VOOR EEN DIEPE SLAAP. ER IS EEN LINK TUSSEN MELATONINE EN INSULINE. ALS MELATONINE 'S NACHTS HOOG IS GEWEEST, IS JE INSULINE OVERDAG LAAG. ALS JE 'S NACHTS DUS NIET GOED SLAAPT – EN JE MELATONINE LAAG WAS – KRIJG JE OVERDAG HOGERE INSULINEWAARDES. INSULINE IS BETROKKEN BIJ DE BLOEDSUIKERBALANS EN ZORGT OOK VOOR DE OPSLAG VAN VETCELLEN. DAT IS OOK DE REDEN DAT DE KANS OP OVERGEWICHT (EN VELE ANDERE WESTERSE WELVAARTSZIEKTEN) WORDT VERHOOGD DOOR GEBREK AAN SLAAP.
- OP DE [SITE VAN HET DIABETES FONDS](#) VALT TE LEZEN: *'WE SLAPEN TEGENWOORDIG 1 A 2 UUR KORTER DAN ZO'N TWINTIG JAAR GELEDEN. HOEVEEL WE SLAPEN, EN HOE GOED OF SLECHT, HEEFT EEN GROTE INVLOED OP DE SUIKERSTOFWISSELING. EÉN NACHT TE WEINIG SLAPEN HEEFT AL GEVOLGEN VOOR DE BLOEDSUIKER, ZO BLIJKT UIT DIT ONDERZOEK. NA EEN NACHTRUST VAN VIER UUR DAALT DE GEVOELIGHEID VOOR INSULINE MET BIJNA EEN KWART.'* ALS DE GEVOELIGHEID VAN INSULINE DAALT, STIJGT HET HORMOON INSULINE, WAARDOOR JE RELATIEF MEER NIEUWE VETCELLEN AANMAAKT. SLECHT SLAPEN EN SLANK GAAN DUS SLECHT SAMEN.

- **'S AVONDS 'BANKHANGEN' VOOR DE TV HELPT OOK NIET BEPAALT.** DE PRODUCTIE VAN MELATONINE WORDT NAMELIJK VERSTOORD DOOR BLAUW LICHT VAN FELLE LAMPEN EN SCHERMPJES. GEBRUIK NA 20:00 UUR GEEN SCHERMPJES MEER. OF INSTALLEER HET PROGRAMMA FLUX DAT HET BLAUWE LICHT UITFILTERT. BESEF DAT ALS JE 'S AVONDS ALTIJD TE LAAT OPBLIJFT - EN JE 'S MORGENS VROEG WEER MOET OPSTAAN - JE EIGENLIJK VAN JE TOEKOMST LEENT. JE VEROUDERT SNELLER, JE MAAKT OVERDAG MEER VETCELLEN AAN EN JE KWALITEIT VAN LEVEN VERMINDERT OP DE LANGE TERMIJN.
- **WAT MOET JE ONTHOUDEN?** EEN GOEDE NACHTRUST IS JE GROOTSTE VRIEND. DUIK REGELMATIG EERDER JE BED IN ALS JE WILT AFVALLEN. TEN EERSTE HEB JE 'S AVONDS LAAT GEEN VERLEIDING OM TE ETEN, EN TEN TWEEDE ZORGT EEN GOEDE SLAAP ERVOOR DAT JE DE DAG ERNA EEN NORMAAL INSULINENIVEAU HEBT. EN DAT HOUDT JE SLANK EN GEZOND. DUBBELE WINST!



### **3. Te weinig beweging**

Een uur lopen activeert vetverbrandende enzymen, die daarna twaalf uur lang actief blijven.. Door krachttraining activeer je de groeihormonen. Zij zorgen voor spieropbouw en vernieuwt je lichaamscellen. Bovendien blijf je dankzij de spiermassa nog lang na je work-out vet verbranden. Ga niet op een lege maag gaat sporten. Je verbrandt dan calorieën uit je spieren en niet uit je vet. Spieren verbranden meer calorieën verbranden dan vet dus is het beter om meer spieren te hebben als je gewicht verliezen.

**4. Je ontbijt niet.** Je neemt geen ontbijt dus denk je weer wat calorieën bespaard te hebben. Alleen denkt je lichaam nu dat het uitgehongerd wordt dus houdt het vast aan zijn vetreserves. Een goed ontbijt zorgt ervoor dat je stofwisseling gaat werken. En juist door die stofwisseling worden calorieën verbrand. Een goede stofwisseling helpt je om af te vallen.

### **5. Te veel tijd tussen de maaltijden.**

Als je te lang wacht met eten vertraagt je metabolisme en is het niet in staat om alle calorieën te verbranden die je inneemt bij de volgende maaltijd. De niet verbrande calorieën kunnen zich na verloop van tijd ophopen en als extra gewicht manifesteren'.

## 5 TIPS VOOR NIET ONTBIJTERS

- ZORG DAT HET EERSTE DAT JE IN JE MOND STOPT GEZOND IS
- EET ALS JE HONGER HEBT
- ZORG DAT DE REST VAN JE EETPATROON IN ORDE IS (S AVONDS GEEN CHIPS)
- ONTBIJT NIET MET KOFFIE. HET BRENGT JE IN EEN STAAT VAN STRESS. SLECHT VOOR JE DARMEN.
- ALS JE SUF WORDT VAN NIET ONTBIJTEN IS ER WERK AAN DE WINKEL. (JE SUIKERSPIEGEL IS DAN NIET STABIEL)

## **6. Je eet niet genoeg groente**

Het is voor iedereen belangrijk om dagelijks groente en fruit te nuttigen, maar als je op dieet bent is dit nog belangrijker. Want diëters die veel groenten eten hebben meer kans om af te vallen en om het gewicht eraf te houden. Daarnaast zorgen de vezels ervoor dat je langer een verzadigd gevoel krijgt. Groenten versterken je darmflora en zijn basisch. Ze gaan dus de verzuring te lijf. Ze zijn rijk aan vitamines, mineralen, eiwit en zelfs gezonde vetzuren. Belangrijk voor een gezonde stofwisseling en tegen ontstekingen

## **7. Je eet niet voldoende**

Ga jezelf niet uithongeren. Het zorgt er alleen maar voor dat je stofwisseling van slag raakt. Je lichaam denkt dat het voorlopig geen voedsel meer krijgt en blijft dus vasthouden aan haar vetreserves. Je schildklier gaat op een standje lager werken. Je zult door het uitgehongerde gevoel ook sneller naar iets ongezonds grijpen. Per saldo eet je uiteindelijk toch meer.

## **8. Je eet zonder na te denken**

Op de bank voor de TV is je bord leeg voordat je het weet. Misschien wel ontspannend, maar niet goed voor je lijn. Door gedachteloos je bord leeg te eten, eet je vaak meer dan wanneer je er rustig de tijd voor neemt. Het is beter om op een standaard tijdstip en plek te eten en dit niet te combineren met andere activiteiten.

## **9. Je eet te veel. Ook van het goede.**

Dit is de simpelste, meest voor de hand liggende reden. Als je meer calorieën binnen krijgt dan je verbrand, kom je aan in gewicht. Zorg er dus voor dat je calorie inname lager is dan je verbruik. Verklein je porties per maaltijd en zorg dat je vullende producten met relatief weinig calorieën (zoals groenten eet. Normale porties zijn belangrijk wanneer je wilt afvallen. Schep eens 20% minder op je bord dan je normaal zou doen. Kijk of je een half uur na je .maaltijd nog steeds trek hebt. Waarschijnlijk niet. Ook helpt het om aan iedere maaltijd eiwitten toe te voegen. Eiwitten hebben het grootste thermische effect van allemaal: ze verhogen je stofwisseling met 30%!

Noten, avocado's, volkoren pasta, olijfolie en donkere chocolade zijn goed voor je lichaam, maar ze bevatten ook calorieën. Ook al is het gezond, je moet nog steeds letten op hoeveel je ervan eet. Een avocado bijvoorbeeld is supergezond, maar bevat wel 200 calorieën. Eet dus ook gezonde producten met mate!

## **10. Probeer stress zoveel mogelijk te mijden.**

Ten tijde van stress stopt ons lichaam met verteren.

Stress zorgt voor gewichtstoename en dat is juist precies wat je niet wilt. Dus maak af en toe een gaatje vrij voor jezelf en ontspan!

Voorkom dat je door stress naar koffie of andere cafeïne bevattende producten grijpt.



## **11. Je eet geen vet.**

Velen denken dat vet slecht voor je is. Niet waar! Vet is onmisbaar voor een goede gezondheid. Je hebt zelfs (goede) vetten nodig om vet te kunnen verbranden. Goede vetten vind je o.a. in kokosolie, olijfolie, vette vis, noten, olijven en avocado's.

Overgewicht en obesitas worden in verband gebracht met een tekort aan omega 3 in het lichaam. Een tekort aan essentiële vetzuren zorgt er juist voor dat je áán komt! Dit komt omdat deze vetten juist nodig zijn om opgeslagen vet te verteren. Bovendien zorgt een tekort aan essentiële vetten voor een enorme trek in vaak de verkeerde soort vet. Eet daarom dagelijks genoeg noten, zaden, avocado, vette vis en olijfolie om eventuele tekorten aan te vullen. Het zorgt lange tijd voor een verzadigd gevoel.

## **12. Goed kauwen.**

Door op te hoge temperaturen koken of slecht kauwen van voedsel ontstaat een zorgwekkend gebrek aan enzymen die nodig zijn voor de vertering van ons voedsel. Alles wat we niet verteren kan ons lichaam ook niet gebruiken en hierdoor heeft het meer nodig. Dit zorgt voor meer trek en stimuleert bovendien vetopname. Probeer iedere hap 20x te kauwen.

Zonder goede afbraak geen goede vertering en zonder een goede vertering geen optimale opname van voedingsstoffen. Dit leidt tot ongemakken, kwaaltjes, overgewicht, een gebrek aan energie, haaruitval, droge huid, stemmingswisselingen enz.

### **13. Stop met het eten als je nog niet vol zit**

Er zit een vertraging van 20 minuten tussen datgene wat je eet en het verzadigings-seintje. Stop dus als je 70% vol zit.

### **14. Voedingstekorten in het lichaam.**

Ons hormonaal stelsel is een heel gevoelig systeem. Wanneer er tekorten ontstaan aan voedingsstoffen, doordat je ze niet binnen krijgt of doordat je lichaam ze niet goed opneemt, mist je lichaam de juiste voedingsstoffen om specifieke hormonen aan te maken. Dit kan de basis zijn voor hormonale disbalansen. Voedingstekorten in het lichaam kunnen een reden zijn waarom je niet afvalt ondanks dat je sport en op je voeding let.

Een tekort aan vitamine D, magnesium of ijzer heeft een negatieve invloed op het immuunsysteem en metabolisme en op de hoeveelheid energie die je tot je beschikking hebt. Dit kan het moeilijker maken om een gezonde levensstijl vol te houden. Als je weinig energie hebt, heb je geen zin om te gaan sporten. Als je vermoeid bent neig je naar ongezonde cafeïne, suikers en snelle koolhydraten. Er is ook een verband aangetoond tussen een tekort aan vitamine D en gewichtstoename. En tussen gewichtsafname en vitamine D suppletie

## **15. Verklein je maag.**

Je lichaam registreert een volle maag op 2 manieren

.door de inhoud en het volume

.door het aantal voedingsstoffen dat in je maag zit.

Hoe meer voedingsstoffen des te eerder zit je vol. Je maag zet bijvoorbeeld van witbrood uit. Maar door het ontbreken van voedingsstoffen eet je veel meer dan nodig is.

## **16. Een gestreste lever**

Onze lever speelt een belangrijke rol bij de vetverbranding in ons lichaam. Om deze taak te kunnen uitvoeren moet de lever echter wel relatief “schoon” zijn. Of te wel niet te beschadigd of te overwerkt door een teveel aan chemicaliën en gifstoffen. Overlaad je je lever met E-nummers, vrije radicalen en andere giftige stoffen (alcohol, medicijnen, pesticiden, uitlaatgassen rook, agressieve schoonmaak- of cosmeticaproducten, cafeïne), dan heeft hij dus minder tijd over voor vetverbranding en slaat een teveel aan gifstoffen bovendien op in je vetcellen. Je kunt dus maar beter goed voor je lever zorgen!

## **17. Darmproblemen.**

Darmproblemen zoals een te “volle” en vieze dikke darm vormen een voedingsbodem voor slechte bacteriën en/of parasieten die heel wat processen in de war kunnen sturen. Candida, of te wel een wildgroei van schimmels (ontstaan door antibiotica, veel suiker een, een zwak immuunsysteem) in je darmen zorgt voor een enorme hang naar zoetigheden en geeft een nieuwe betekenis aan het woord suikerverslaving. Het brengt een hele reeks van symptomen met zich mee: moeheid, hoofdpijn, spastische darm, jeuk, humeurschommelingen, watten in je hoofd, zweverig gevoel, verstopte neus, obstipatie afgewisseld met diarree, drang naar suiker en voedselintoleranties etc. [www.candida.nl](http://www.candida.nl). Een vezelrijk dieet, voldoende beweging, niet te vet of te veel suikers eten moeten ervoor zorgen dat je darmflora in een uitstekende conditie verkeert.

## **18. Nuttig fruit niet tijdens of direct na de maaltijd.**

Fruit doet er slechts 20 minuten over om verteerd te worden. Vlees soms wel 4 uur. Al die tijd ligt het fruit ernaast te fermenteren.

Appels zijn een uitzondering omdat ze niet onmiddellijk fermenteren. Houdt voor andere fruitstukken minstens 1,5 tot 2 uur na maaltijd aan.

Dit maakt fruit het perfecte tussendoortje.



19. DOOR VEEL BUITEN DE DEUR TE ETEN HEB JE MINDER CONTROLE OP JE VOEDING .

20. TE VEEL SUIKERRIJKE DRANK OF ALCOHOL. TE VEEL ALCOHOL. HET MAAKT NIET UIT OF JE BIER, WIJN OF COCKTAILS DRINKT, ZE BEVATTEN ALLEMAAL EXTRA CALORIEËN DIE JE VAAK VERGEET MEE TE TELLEN IN JE DAGELIJKS TE BESTEDEN HOEVEELHEID. ALS JE GEWICHT WILT VERLIEZEN, DAN MOET JE OOK HIER DE SCHAAR ERIN ZETTEN. EEN GLAS WIJN PER DAG BIJVOORBEELD KAN WEL, MAAR DAT ZOU ECHT HET MAXIMUM MOETEN ZIJN.

21. TE TRAGE SCHILDKLIER. BIJ SOMMIGE MENSEN WERKT DEZE KLEINE KLIER, DIE ZICH BOVENAAN IN DE HALS SCHUILHOUDT, TE TRAG EN DAT KAN ERTOE LEIDEN DAT JE GEMAKKELIJK TOT 5 KILO AANKOMT. DE SCHILDKLIER MAAKT HORMONEN AAN DIE HET ENERGIEPEIL EN DE VOEDSELAFBRAAK DOOR HET LICHAAM CONTROLEREN. ALS ZE ONVOLDOENDE VAN DIE HORMONEN VRIJGEEFT, DAN KAN DAT HET AFVALLEN BEMOEILIJKEN. HET KAN OOK ZORGEN VOOR EEN OPGEBLAZEN GEVOEL OMDAT HET LICHAAM TE VEEL VOCHT EN ZOUT VAST HOUDT.

22. OOK BIJ DE MEDICIJNEN ZIJN ER EEN AANTAL DIKMAKERS. **SOMMIGE ANTIHISTAMINE** (GENEESMIDDELEN TEGEN ALLERGIEËN) BIJVOORBEELD ZULLEN WEL JE ALLERGIE KALMEREN MAAR OOK JE EETLUST OPWEKKEN. OOK BEPAALDE **ANTIDEPRESSIVA** KUNNEN GEWICHTSTOENAME VEROORZAKEN.

### 23. TE WEINIG AANDACHT VOOR GEZONDE VOEDING

HET IS ZEER BELANGRIJK DAT JE TIJDENS HET SHOPPEN GEZONDE PRODUCTEN KOOPT. DENK VOORAF GOED NA OVER DE SAMENSTELLING VAN DE MAALTIJDEN DIE JE WILT BEREIDEN, NOTEER WELKE TUSSENDORTJES GOED ZIJN VOOR JOU EN JE GEZIN, EN STEM JE BOODSCHAPPENLIJSTJE DAAROP AF. ALS JE GEZONDE LEKKERE DINGEN IN HUIS HEBT, KOOK JE NIET ALLEEN MEER VERANTWOORD, JE BENT OOK MINDER GENEIGD OM ONDERWEG SNEL “OM HET EVEN WAT” IN JE MOND TE STOPPEN. **FAST FOOD OF SUIKERRIJK VOEDSEL KAN ERVOOR ZORGEN DAT JE EEN KILOOTJE AANKOMT, ZELFS AL DOE JE VEEL AAN SPORT OF BEWEEG JE VOLDOENDE.** JE LICHAAM BREEKT DEZE CALORIEËN ZEER SNEL AF WAARDOOR JE SNEL WEER HONGER KRIJGT.

24. TENSLOTTE KUNNEN OOK **JE GENEN** SPELBREKERS ZIJN: HOEVEEL JE WEEGT OF HOE JE LICHAAM VET OPSLAAT, KAN OOK MEEBEPaald WORDEN DOOR JE GENEN.

**UITEINDELIJK GAAT HET EROM JE LICHAAM VAN  
BINNEN GEZOND TE MAKEN EN JE  
HORMOONHUISHOUDING IN BALANS TE KRIJGEN  
DOOR HET AANVULLEN VAN EVENTUELE  
TEKORTEN. DIT LEVERT JE NIET ALLEEN MINDER  
VET EN GEWICHTSVERLIES OP, MAAR OOK EEN  
MOOIERE HUID, MEER ENERGIE EN EEN BETERE  
GEZONDHEID.**